

الفصل الخامس

٥ / . الاستنتاجات و التوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات .

٥ / ٢ التوصيات .

هـ / الاستنتاجات والتوصيات :

هـ / ١ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته وإستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من نتائج توصل الباحث إلى الإستخلاصات الآتية:

١/١/٥ بالنسبة للمجموعة التجريبية ... واستخدام برنامج الوسط المائي :

- (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .
- (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية .

٢/١/٥ بالنسبة للمجموعة الضابطة ... واستخدام البرنامج التقليدي :

- (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية .
- (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي على المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية .

٣/١/٥ بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

- (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في كل من المتغيرات (البدنية و المهارية) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على البرنامج التدريبي التقليدي .
- (٢) حقق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) الأهداف المتوقعة (البدنية و المهارية) للناشئين عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التدريبي التقليدي .

- (١) التدريب على تنمية القوة العضلية (باستخدام الوسط المائي) يؤثر إيجابيا على إتقان الضربات الأساسية وبالتالي تقدم مستوى الناشئين في رياضة التنس .
- (٢) عند تطبيق برنامج تدريبي مقنن على أسس علمية سليمة خلال فترة زمنية كافية ينشأ مجموعة من التغيرات البدنية والمهارية بشكل إيجابي ينتج عنها تطور وزيادة القدرة على الأداء والإتجاز.
- (٣) حقق البرنامج التدريبي هدفه بالربط بين تنمية القوة العضلية (باستخدام الوسط المائي) وتحسن الضربات الأساسية لناشئي التنس تحت ١٦ سنة .

٥ / ٢ التوصيات :

اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها واسترشادا بالاستنتاجات وفي إطار حدود البحث يوصى بما يلي :

- (١) الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الوسط المائي) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية القوة العضلية الخاصة برياضة التنس في مختلف الأعمار لما لها من تأثير إيجابي واضح على تقدم مستوى رياضة التنس .
- (٢) استخدام تدريبات الوسط المائي لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- (٣) استخدام الوسط المائي لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) في مختلف الألعاب الجماعية والفردية .
- (٤) استخدام الوسط المائي لتعليم وإتقان المهارات الحركية وكذلك استخدامه في حالة تأهيل اللاعب بعد إجراء العمليات الجراحية له واستشارة الطبيب المعالج .
- (٥) يجب الاهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على الوسط المائي لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة في مجال رياضة التنس وفي المجالات الرياضية الأخرى .
- (٦) تطبيق البرنامج التدريبي المقترح (باستخدام الوسط المائي) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير إيجابي فعال في اكتساب وتنمية الضربات الأساسية في رياضة التنس والتقدم بالمستوى التدريبي.
- (٧) علي الاتحاد المصري للتنس عمل مكتبة خاصة بالاتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرامج التدريبية العربية والأجنبية في كافة جوانب الإعداد (البدنية - المهارية - الخطئية) لكافة الأعمار من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين والمدرين في تطوير اللعبة بشكل عام .